

2020年3月作成

インド留学のための暮らしの手引き

生活(衣食住)・健康管理・防犯・治安・緊急対応

留学先：インド工科大学ガンディナガル校

Indian Institute of Technology, Gandhinagar

作成者：川根 友（コンサルタント・グジャラート州在住）

北陸先端科学技術大学院大学

項目リスト

1. 生活環境（衣食住）の注意事項
2. 通信手段の確保
3. 健康管理
4. 在外公館への届け出・情報共有
5. 貴重品管理・非常時携帯品準備
6. 現地における行動
7. 日常生活での注意事項
8. インドの交通事情
9. 緊急時の対応・犯罪や刑罰例
10. 犯罪から身を守るために

1. 生活環境（衣食住）の注意事項

衣：現地で着用する衣類について

食：健康管理の基本

住：IITGN学生寮での生活

ドア・窓の防犯

連絡手段の確保（インドSIMの入手・携帯アプリ）

衣：現地で着用する衣類について

- ✓ 綿や麻混紡の通気性が良く、華美すぎない、洗濯しやすい素材のもの。
- ✓ 直射日光から体を守るためにも、安全のためにも、不必要に肩や膝を露出しないものが望ましい。
- ✓ 宗教的建造物などを見学する際には、肌を露出した格好では立ち入り禁止を言い渡されることがあることにも注意すること。
- ✓ 大きめのハンカチやスカーフ、ストールなどは、頭部を覆うことなしには立ち入り出来ない宗教的建造物を訪問・見学する際に便利。また、直射日光からの日よけにもなり、女性の場合は胸元を隠すために状況に応じて利用することができるために便利。
- ✓ 男性の場合には、暑いからといって、上半身裸になったり、極端に肌を露出するような短パンやランニング姿で動きまわらないこと。キャンパスではもちろんのこと、農村部などでは、不謹慎なよそ者として注意を受ける可能性が高い。

食：健康管理の基本

- ✓ 現地グジャラート州の食事では、調理にピーナッツ油を使っていることが多いため、人によってはお腹にもたれがちである。食事は腹八分で健康管理を行う。
- ✓ 食堂やレストランで出される食器は清潔なものを選ぶようにするが、それでも気になる場合には、食事を盛り付ける前に、ティッシュなどで拭いてから使用すること。
- ✓ 生野菜やきちんと調理されていない食品は避ける。外出の際に果物などを買ってきて栄養補給を行うように心がける。飲料水はミネラルウォーターや煮沸した水に限る。
- ✓ キャンパスは農村部にあり、市街から離れている。キャンパスで野菜や果物も入手できる時もあるが、足りない食品などは、アーメダバード市を訪問する際に購入すること。アーメダバードに行くために大学から送迎バスが出ている。

住：IITGN学生寮での生活

- ✓ 学生寮：男子寮と女子寮とで建物が別々になっている。エアコン付き一人部屋。
- ✓ 防犯対策：扉と窓の施錠や窓の鉄格子の取り付け、緊急時の避難ルート・防火設備・非常階段、来客者管理システム、警備員と寮管理人氏名と携帯番号連絡先を確認。
- ✓ 洗濯機が備品としてある寮であれば（要確認）自分で洗濯をすることも可能。
- ✓ 洗濯屋に依頼して洗ってもらうことを希望する場合には、学費と合わせて支払いを請求される寮費の中にあらかじめ洗濯・アイロン料金が年間でカウントされている（洗濯を依頼できる量は無制限ではないので、注意すること）。自分で洗うことを希望する場合には、額を差し引いてもらうこともできる。
- ✓ シャワーが浴びられる共用の浴室がある。お湯も出るが浴槽はない。

ドア・窓の防犯

- 入口ドアを開ける前に訪問者を確認すること。
- チェーン付のロックや大型の錠を用意。備え付けのロッカーにも施錠。
- インド製の普及品のなかでも、Godrejブランドは丈夫。
- 錠の鍵を紛失したときには、錠そのものを取り替えること。

2. 通信手段の確保

インドSIMの入手・携帯アプリの利用

インドSIMの入手・携帯アプリの利用

インドでのSIMカードの入手（滞在期間中有効のプリペイド式SIM）

学生証の写しや在籍証明、現住所を記載した外国人登録証明の写し、学生ビザの写し、顔写真を用意。

注意事項：携帯電話会社によってネットワークの良し悪しがあるために、キャンパス内で多用されている携帯電話会社を選ぶことが無難。

携帯アプリのダウンロード

インドで携帯アプリで常用されているWhatsAppをダウンロードすると学生や教員と連絡しやすい。

（利用例）キャンパスから病院への留学生搬送の際、大学関係者と付き添いの学生と指導教員とのコーディネーションの際、WhatsAppのチャット機能を利用して、日本人留学生の医療ケアを実施。病院関係者もチャットに参加することが出来たために、急患診療をすぐに受け付けてもらった。

3. 健康管理

日常の健康管理

現地の医療機関

日常の健康管理

- ✓ 暑い時期（特に5月から8月）適宜水分を補給する。どこでも自分の飲料水を持ち歩くクセをつけること。
- ✓ 蚊に刺されないように、虫よけスプレーなどを常備。
- ✓ 熱が出たら、同時にどのような症状があるかを医師に的確に伝えること。発熱のパターンが病気を特定することの助けにもなるために、気力があれば症状や計測した熱をメモしておくことが大切。
- ✓ インドの場合、高熱を発する症状でもいろいろな病気になる可能性があるために、解熱剤などで対処する前に、尿検査や血液検査をきちんとする必要がある。自己判断で服薬や治療方法を決めないことが大切。
- ✓ IITGNキャンパス内に常駐している医師は、一般的な内科の病気や、狂犬病対策の対処をすることが出来る。具合が悪いと感じた時には、早めに相談すること。

現地の医療機関

- ✓ 緊急医療：キャンパスから搬送される場合、大学の車で搬送してもらえケースもあるために、迷惑をかけるからなどと躊躇することなく、容体が悪化する前に、キャンパスに常駐する医師に相談すること。
- ✓ 現地の総合病院では、BhatというところにあるApollo Hospitals (私営病院) が望ましい。ジャパンデスクがあり、日本語が話せるスタッフと電話でつながることが出来る。
- ✓ 歯科医に関しては、アーメダバード市内まで一時間以上かけて移動しない限り、日本人が安心して治療を受けることが出来るような歯科院はない。日本を出発する前に、必要な歯科治療はすべて完了させておくことが望ましい。

4. 在外公館への届け出・情報共有

重要：在ムンバイ総領事館に「在留届」を提出

重要：在ムンバイ総領事館に「在留届」を提出

- ✓ 学費支払い・学生登録を完了し、学生寮に正式に入居し、外国人登録を完了。
- ✓ 在籍証明書・学生証・外国人登録証・学生ビザの写しと顔写真とを持って、インドのSIMカードを購入。
- ✓ 自分の現地携帯番号・普段利用しているメールアドレスを明記し、在ムンバイ総領事館に対して「在留届」を提出すること。

平常時：インド情勢について、現地在留邦人に対して継続的に情報提供が行われる。

緊急発生時：日本政府が在外公館を通じて、本国の関係者や保護者との連絡を行い、留学生の安否の確認をすることもありうる。刻々と変わる情勢についての情報共有も。

5. 貴重品管理・非常時携帯品準備

緊急時に備えて

旅券

現金・カード・通帳など

携行品(避難時の持ち物)の準備

緊急時に備えて

- ✓ 旅券、保険関係書類、病歴、血液型、常用薬名とその入手先の記録に関する書類をきちんと整理・保管しておくこと。
- ✓ その所在を担当教員・寮生の友人など信頼できる人に、いざという時のために知らせておくこと。
- ✓ 非常時の際にキャンパスから移動する必要があると判断した場合には、学内関係者の助けを求めること。地元の情勢に沿って、現実的なアドバイスを得ることが肝要。パニックになって一人で勝手に行動しない。

旅券

- ✓ 常時6か月以上の残存有効期間があることを確認。
- ✓ 6か月以下の場合、ムンバイ総領事館に再発給を申請。
- ✓ 旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載すること。
- ✓ 下段に自分の血液型（blood type）何型と記入しておくことよい。
- ✓ 外国人登録証明書、滞在許可証等は受領後、プリントアウトやコピーを数部作成して保管。携帯電話SIM入手や銀行の口座開設の際に、写しの提出が必要。
- ✓ 出国許可や再入国許可の許可が必要かどうかを確認。ビザの有効期間も含め、こういった許可は、いかなる場合にでも、有効なものとしておくことが大切。

現金・カード・通帳など

- 銀行のATMが閉まっていたり、突然故障したりして利用できなくなる可能性があることを念頭に置いておくこと。
- 手元に10日間ほど生活できる程度の予備の現金を現地通貨で所持しておくこと。
- 外貨であれば米ドルを持参するのが望ましい。
- 両替商はIITGNキャンパス内にはないために、アーメダバードやガンディナガールの市街地で両替する必要がある。到着してからそのために時間を取っておく必要がある。

携行品(避難時の持ち物)の準備

- 貴重品一式：旅券・現金・カード・通帳など
- 衣類（長袖・長ズボン）
- 履き物（靴底が厚く歩きやすいもの）
- 洗面用具一式
- 飲料水・非常用食料等、ナイフ、缶切り、栓抜きなど
- 医薬品：常用薬、外傷薬、消毒液、衛生綿、包帯、絆創膏、ウェットティッシュなど
- 懐中電灯、ライター、ローソク、マッチなど
- 電池仕様のラジオ：NHK海外放送（Radio Japan）、BBC、VOA等の短波放送受信可能（電池の予備も必要）

6. 現地における行動

事故やテロ、入国規制の影響に備えて

危険な場所・モノを避けること

現地で学生運動・デモに参加しないこと

事故やテロ、入国規制の影響に備えて

再重要：緊急時に在ムンバイ日本国総領事館から連絡できるよう、在留届は必ず提出

住所、電話番号等の変更の際には、遅滞なく総領事館に届け出ること

- 現地社会との繋がりを大切に、文化・習慣・社会制度・価値観の差を踏まえて現実的な判断を行う。
- 平素から国際情勢や当地における邦人に対する感情の変化、外国人に対するテロ事件の発生状況等について、テレビ、新聞などにより情報を入手。

コロナ関連の入国規制条件などが刻々と変化しているために、

Bureau of Immigration (Government of India)のサイトを毎日チェックして、

新しいTravel Advisoryの内容を確認すること。

危険な場所・モノ・人を避けること

- ✓ 選挙運動の際の演説会場、選挙の投票場所付近、交通事故現場、不特定多数の群衆が集まる宗教行事などに、興味本位で近付かないこと。
- ✓ 不審な物を発見したら手を出さずに通報すること。
- ✓ 一般市街地でのデモ行為や暴動などの場面で、軍隊が治安維持のために特別動員されることとなった場合は、不要不急の外出は控えること。
- ✓ ごくまれに、投石、放火、公共物破壊、交通封鎖などにつながる暴徒が集まることもある。万が一このような場面に直面した場合には、直ちにその場所を離れること。
- ✓ 情勢や対日感情の変化に応じて、テロや暴動が起きやすい場所（高級ホテル、駅、マーケット、病院、外国人が集まるレストラン、寺院など）を避けること。
- ✓ 一方通行路、人通りの少ない道路は避け、交通量の多い道路を選ぶこと。
- ✓ ケンカをしている人が凶器を持っていることもあるので、むやみに人と争わないこと。

現地で学生運動・デモに参加しないこと

いかなる理由であれ学生デモに参加しないこと(学生ビザの剥奪につながる)。

(例) インド市民権改正法にまつわる学生デモがインド各地で発生中。実際に外国人留学生でありながら賛同した外国人留学生がデモ行為に参加したことによって、本国送還されている。

思想・信条の自由があるとはいえ、自分自身の後に来る留学生が、日印の大学交流において開かれた機会に参加できなくなる可能性があることを考え、現地では慎重に行動することが求められる。

7. 日常生活での注意事項

寮生活：貴重品・私物の管理

一瞬のスキを与えない

車両で移動中の注意事項

キャンパス内で良好な関係を築く

(学生・教員・スタッフ)

寮生活：貴重品・私物の管理

- 金品を目に付くところに放置しない。
- 貴重品は必ず施錠設備のある場所に保管。
- 寮生活の場合、予備の施錠用品（チェーン付のロック、ファスナーをロックできるロック、ドアや備え付けの棚の扉を閉めるための施錠用のロックなど）を備品として一つ余計にもって置くことが望ましい。
- 自分の住んでいる寮の防犯対策（警備員の勤務ぶりや出入り口の防犯対策など）を日常的にチェックし、改善の余地があるようであれば、担当教員に相談する。

一瞬のスキを与えない

1. 貴重品は身体から離さない。
2. 人のいるところで財布を開ける、大金を数えるという行為はしない。
3. 財布はズボンの後ポケットやリュックのポケットなどに入れない。
4. 人ごみでは、鞆やリュックを切られて貴重品を盗られることもあるので、人込みの中では体の前身に抱えるようにする。
5. 自分の持ち物を放置して席を立つことは避ける。
6. 夜間、女性一人でタクシーを利用することは避ける。
7. 不意に近づいてくる人間を不用意に信じない。

車両で移動中の注意事項

- 乗降車の際、不審な車や人が周囲にいないか確認。
- 乗車中はドアをロック。車窓は閉めるか細く開け、外から勝手にドアを開けられないようにする。
- 尾行されていることを感じたら、ガソリンスタンドやレストランなど人がいる場所に避難。
- アプリ使用のタクシーサービス利用時には、現地で信頼できる人に車両追跡リンクを送信して目的地到着を確認してもらうことが出来るため、必要であれば活用すること（あらかじめ本人からその旨事前承諾を得ておくこと）。

キャンパス内で良好な関係を築く (学生・教員・スタッフ)

- キャンパスで生活するうえで、暮らしで役に立つ情報を教えてもらったり、留守中のチェックを依頼することが出来る。
- インド情勢については、メディアだけでなく、最新のアップデート情報をフォローするために、地域の情報に詳しい担当者、特にCareer Development Serviceのスタッフに聞くことで、有益な役立つ情報を教えてもらうことが出来る。
- 急病のため、病院に行く必要があるときにも、自力ですべて何とかしようとしなくて、周囲の人たちに助けを求めることによる早期対応が大切。

8. インドの交通事故

現地の交通事故

現地で事故に遭遇した場合

現地の交通事情

- ・ 日本と同様に左側通行。クラクションの多用、自在な車線変更、割り込み運転、ウィンカーを出さないまま曲がる、など運転マナーが悪いドライバーが多いが、キャンパス周辺では全く渋滞がないために、安全である。
- ・ 街中での歩行者の信号無視、急な飛び出しはざらにある。
- ・ スマートフォンのアプリで呼べるタクシー（Ola やUBER）の利用も可能であるが、IITGNのキャンパスは農村部にあるために、時間に十分余裕をもって予約。前日予約が望ましい。当日予約の場合、ピックアップの場所や目的地を理由に断るドライバーが多く、アプリで予約しようとしても、なかなかできないことが多い。
- ・ ただし、万一トラブルに巻き込まれた場合も事後の追跡が容易であり、比較的英語を解するドライバーが多いために、アプリで呼べるタクシーの利用はメーター制のタクシーよりも使いやすくなっている。

車両で事故に遭遇した場合

- ・ 基本原則：インドでタクシーを利用する際には、車のナンバー、運転手の氏名と携帯番号を控える。
 1. 物損事故であれ、人身事故であれ、野次馬が集まってきて、同乗者として修理代金の支払いを請求されたり、感情的な言い争いや暴力沙汰に巻き込まれる可能性もあることを認識しておくこと。
 2. 運転手同士での話し合いに巻き込まれないことが鉄則。自分は車両の所有者ではないことを明確に伝える。
 3. 負傷者がいる場合は医療機関に連絡してもらうことが先決。
 4. どうしようもない状況である際には、ひとまず現場を離れ、携帯電話で警察や総領事館、大学に応援を求めること。

9 . 緊急時の対応 ・ 犯罪や刑罰例

平常時 ・ 緊急事態発生時の情報源

退去または引き揚げ勧告が出た場合

避難するかどうかの判断について

現地における情報共有 ・ 救護要請

平常時・緊急事態発生時の情報源

- 総領事館から発信される領事メールを受信できる通信環境を確保することが肝要。
- 新聞・テレビなどの英字メディアばかりでは十分でないこともある。
- ラジオジャパン、BBC、VOA等の周波数を普段から確認（周波数は時々変更）。電池式の海外利用可能なラジオを持参することも検討すること。
- 現状に即した直近情報は、現地語メディアのみで報道されることも多々ある。場合によっては、現地に通じた学内関係者やコンサルタントに確認を取ることも必要。

(例) コロナ蔓延取り締まりのために、教育機関・医療機関・私営商業施設や教育・スポーツ・娯楽施設などへの警察の立ち入り検査・恣意的指導の実態

- コロナに関連したビザやインド入国についての新たな規制情報などに関しては、インド中央政府のBureau of Immigration および現地のグジャラート警察が発信する通達（グジャラーティー語）の内容を確認することが肝要。

ムンバイ総領事館から 在留邦人に退去または引き揚げ勧告が出た場合

- ✓ 速やかな退避・引き揚げが肝心：一般商用航空機が運行されているうちに避難
- ✓ 定期便の運行停止後は、空港の離着陸は困難になる場合が多い。
(例) コロナ蔓延防止策として、2020年3月22日から29日の国際線着陸禁止
平行して、追加規制として加えられた国内線運行禁止（現時点では2020年4月14日迄）
- ✓ 事態が切迫して、総領事館から引き揚げ又は避難のための集結を指示された場合、旅券や貴重品、生活必需品を持って集まり、更なる指示を仰ぐこと。

(注意) 総領事館がなんらかの理由で使用不可能になった場合は、事務所を在ムンバイ日本人学校に移転する。

避難するかどうかの判断について

1. 情勢によっては寮に残り、外出しないほうが安全。
2. あるいは、頼りになる地元関係者の自宅に避難するほうが安全である可能性もある（平素より、地元の人達との友好的な関係を作ることに努めることが大切）。
3. 在留届に記載した住所と異なる場所に避難する場合、避難連絡先を総領事館に連絡すること。そして、元の住所に戻った場合にも連絡すること。

IITGNはアーメダバード空港から車で一時間程のところにある。ムンバイ空港はさらに国内線で1時間弱かかり、事前予約も必要である。現実問題として、それだけの距離と時間をかけて移動するほうが安全か、それとも寮で待機するほうが安全かどうかを判断すべき。**アーメダバード日本人会の関係者の判断を参考にすることも必要になる。**

現地における情報共有・救護要請

1. 電話の不通、回線の混雑などにより現地関係者との情報共有や連絡が困難な場合は、キャンパス内の教職員や学生、そしてアーメダバード市在住の邦人などと情報交換を行い、現状の把握に努める。
2. 身体、財産に危害が及ぶ恐れがあるときは、所轄警察署、または派出所に通報し、救護要請する。
3. 迅速かつ詳細にその状況を総領事館に通報する。

10. 犯罪から身を守るために

邦人がよく遭う犯罪例
薬物犯罪と刑罰について

邦人がよく遭う犯罪例

- ・ 駅や空港で、公職員の振りをして手数料として不必要な金品支払いを要求する者
- ・ 悪質なタクシーを斡旋する者
- ・ 相手の隙を狙って財布やパスポートを盗む者
- ・ 信用させた後に、睡眠薬入りのコーヒー、ジュース、ビール、クッキーなどを飲食させて昏睡中に強盗を働く者

薬物犯罪と刑罰について

1. 麻薬所持で有罪になると通常、懲役10年と罰金10万ルピーの支払い
2. 所持量がごく少量の場合でも懲役6ヶ月
3. 収監後、弁護士費用の負担増

(何百万円にもものぼる弁護士費用等の支払いが親族に課される可能性)

➡ 邦人でこのような犯罪にかかわっている人もたまにいたために、不用意に共犯者にされないように気を付ける。